بسم الله الرحمن الرحيم

أحوال النفس ومحاسبتها

أحبتي في الله ، الناس على قسمين: قسم ظفرت به نفسه فملكته وأهلكته وصار طوعًا لها تحت أوامرها ، وقسم ظفروا بنفوسهم فصارت طوعا لهم منقادة لأوامرهم قال تعالى : ﴿ فَأَمَّا مَن طَغَى(٣٧) وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى (٣٩) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى(٤١) ﴾[النازعات : ٣٧-٤٠] ، فالنفس تدعو للطغيان وإيثار الحياة الدنيا ، والله تعالى يدعو العبد للخوف منه ، والقلب بين الداعيين يميل مرة إلى هذا الداعي ومرة إلى هذا الداعي ، وهذا موضع المحنة والابتلاء .

أنواع النفوس

النفس المطمئنة : إذا سكنت النفس إلى الله تعالى واطمأنت بذكره واشتاقت للقائه ، وأنست بقربه فهي نفس مطمئنة ، وصاحب هذه النفس مؤمن بكل ما جاء من الله تعالى في القرآن أو جاء عن رسوله ﷺ في السنة المطهرة الصحيحة ، مؤمن بموعودات الله تعالى وموعودات رسوله ﷺ ، ويرضى بقضاء الله وقدره ، فصاحبها اطمأن من الشك إلى اليقين ، ومن الجهل إلى العلم ، ومن الغفلة إلى الذكر ، ومن الخيانة إلى التوبة ، ومن الرياء إلى الإخلاص ، ومن الكبر إلى التواضع ، قال تعالى عنها : ﴿ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي(٣٠) ﴾ [الفجر : ٢٧-٣٠] .

النفس اللوامة: وهي النفس التي لا تثبت على حال ، فصاحبها يذكر الله أحيانا ويغفل أحيانا ، ويعمل الطاعات أحيانا ، ويقترف المعاصي أحيانًا . . .وهي تلوم صاحبها على

كل ذنب اقترفه صاحبها ، وعلى تقصيره في طاعة الله تعالى ، قال تعالى عنها : ﴿ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴾ [القيامة:٢] .

النفس الأمارة بالسوء: وهذه النفس تأمر صاحبها بكل سوء ، فلا يستطيع صاحبها أن يتخلص من شرها إلا بإذن الله تعالى ، قال تعالى عن امرأة العزيز: ﴿ وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [يوسف:٥٣] ، لذلك كان ﷺ يعلمهم في خطبة الحاجة فيقول: **أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ، وَنَسْتَعِينُهُ، وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا** (أخرجه ابن ماجه وصححه الألباني) ، ومع ارتقاء العبد في طاعة الله تعالى ومجاهدة النفس ، ترتقي نفسه من كونها أمارة بالسوء لتصبح لوامة ثم لتصبح مطمئنة ، قال النبي ﷺ : **أفضلُ الجهادِ أَنْ يجاهدُ الرجلُ نَفسهُ وَهواهُ**(أخرجه أبو نعيم وصححه الألباني) .

محاسبة النفس

إخوتي في الله ، المحاسبة أمر مهم ، والنفس اللوامة التي تلوم نفسها على ما يحصل منها من تقصير ، فهذا أمر مهم في التخلص من الأخلاق السيئة واكتشافها ، ولا بد أن يحاسب الإنسان نفسه أشد من محاسبة الشريك لشريكه ، كما قال بعض السلف: والمحاسبة ليست مسألة جداول وأرقام كما يفعله بعض المبتدعة في محاسبة النفس ، يأخذون جداول وفيها: هل فعلت كذا؟ وهل فعلت كذا؟ وفيها أرقام ، ويجمع الأرقام وإذا حصلت على كذا فأنت بخير وإذا ارتحت فأنت . . . هذه ليست طريقة السلف في المحاسبة ، وليس هو التطبيق الصحيح لقول الله عز وجل: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ [الحشر:١٨] ، ولقول عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ: زِنُوا

أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا ، وَحَاسِبُوهَا قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ ، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ: ﴿ يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ ﴾ [الحاقة: ١٨] (أخرجه أبو نعيم في حلية الأولياء وصححه الألباني) ، فالله تعالى يعلم ماذا تعمل ، ثم يحذرك ويقول: ﴿ وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ ﴾ [الحشر:١٩] ، هؤلاء هم الضائعون ، نسوا الله ، فماذا حدث؟! ﴿ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ﴾ [الحشر:١٩] ، يعني: ما حاسبوا أنفسهم ثم بين الله تعالى صفتهم: ﴿ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴾ [الحشر:١٩] ، ثم بين الله تعالى أنه: ﴿ لا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ ﴾ [الحشر:٢٠] ، وهم الذين حاسبوا أنفسهم في حياتهم .

محاسبة النفس قبل العمل : أن توجه نيتك إلى العمل الذي تريد أن تفعله فتستخير الله فيه ، وتسأل الله فيه القبول ، وتطلب من الله أن يوفقك إليه ، فهذه أول محاسبة .

محاسبة النفس أثناء العمل : فتسأل نفسك ، هل هذا العمل خالص لوجه الله تعالى؟ و هل هذا العمل فيه متابعة لرسول الله ﷺ؟ ، فإذا كان كذلك استمر في العمل ، وإلا توقفت عن أداء العمل ، وصححت نيتك وصححت فعلك . . .

محاسبة النفس بعد العمل : فتسأل نفسك ثلاثة أسئلة :

١- هل هذا العمل مباحًا أم غير مباح؟

٢- هل العمل أردت به الدنيا أم وجه الله تعالى والدار الآخرة ، وهل هذا العمل كان موافقاً لهدي النبي ﷺ؟

٢- هل هذا العمل كان تركه أفضل أم لا؟

محاسبة النفس دوريا : فتحاسب نفسك على فترات: إما يومياً أو أسبوعياً أو شهريًا ، محاسبة كما يحاسب الشريك شريكه في الأمور التالية:

١-أن تحاسب نفسك على الفرائض أولًا ، فإن تذكرت نقصًا تداركه إما بقضاء أو بإصلاح .

٢- تحاسب نفسك على فعل المحرمات فإن فعلت منها شيئًا تداركه بالتوبة والاستغفار والحسنات الماحية .

٣- تحاسب نفسك على الغفلة فإن كنت قد غفلت عما خُلِقَت له تداركه بالذكر والإقبال على الله تعالى .

٤- تحاسب نفسك بما تكلمت به ، أو نظرت إليه ،أو سمعته أذناك ، أو مشته رجلاك أو بطشته يداك ، أو دخل في بطنك .

٥-تسأل نفسك ماذا أردت من هذا ، ولم فعلته؟

وأن تردد قول النبي ﷺ **اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أُشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ** (أخرجه البخاري في الأدب وحسنه الألباني) ، وقد ذكر وكيع في كتاب الزهد بسند صحيح أن ابن عمر كان يقرأ قوله تعالى: ﴿ وَبَدَا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَحْتَسِبُونَ ﴾ [الزمر:٤٧] فبكى حتى كادت أضلاعه تختلف ، وقال ابن عمر: يا ليت أن الله تقبل مني مثقال ذرة ، فإن الله يقول: ﴿ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴾ [المائدة:٢٧] .

فالعبد المسلم لن يبلغ درجة التقوى ؛ حتى يحاسب نفسه على ما قدمت يداه ؛ لينجو من حساب الآخرة ؛ فإن الشهود كثيرة ، قال تعالى: ﴿ وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ ﴾ [فصلت:٢١] ، فإذا وجد هناك تقصير فليسارع بالتوبة إلى الله مما اجترح من السيئات ، فلا توبة دون محاسبة ، يقول النبي ﷺ : **كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ** (رواه الترمذي وحسنه الألباني) .

فوائد محاسبة النفس

أحبتي في الله ، محاسبة النفس تتيح للعبد الاطلاع على عيوب نفسه ، وأن يعرف حق الله تعالى عليه ، فذلك يورث العبد

مقت نفسه ويخلصه من العُجْب برأيه وبعقله وبأعماله . . ، وقد يحاسب الإنسان نفسه سراً بينه وبين نفسه ، فيعاتبها على تقصيرها أو اقترافها للمعاصي ، وهذا لا شك أنه أبعد عن الرياء ، وهو يدعو الإنسان إلى أن يتواضع ويعترف بالخطأ ، ويراجع نفسه أولاً بأول ، وقد يحاسبها علانية وعلى ملأ من الناس ، وهذا له إيجابية ومنافع كثيرة ، منها:

الفائدة الأولى: أنه يعترف بهذا الخطأ لئلا يُتابع عليه ، كأن يكون صاحب بدعة تاب منها ، فيقول للناس: من كان يعرفني فقد عرفني ، ومن لم يعرفني فأنا فلان بن فلان ، كنت أقول كذا وكذا والآن تبت منه مثل ما قاله أبو الحسن الأشعري في خطبته المعروفة .

الفائدة الثانية: أنه يعود الآخرين على ذلك ، فإذا كان العالم أو الداعية . . . عود الناس أنه يعترف بالخطأ علانية وأمامهم ، يقول: قلت كذا وهذا خطأ ، وفعلت كذا وهذا خطأ وأنا أتوب ، فإن الناس حينئذٍ يتعودون على أن يعترفوا هم أيضاً بأخطائهم ، ويرجعوا عنها ، ويحاولوا تصحيحها أولاً بأول .

الفائدة الثالثة: أنه يقطع الطريق على خصومه ؛ لأنهم قد يأخذوا هذه الأخطاء ويشنعون بها عليه ، فإذا اعترف بها علانية قطع الطريق عليهم ، مثلاً من الطلاب من يتعصب لعالم من العلماء ، لماذا؟ لأنه لا يعرف إلا الصواب من أقواله ، لكن لو أن هذا العالم قال: أنا أخطأت في كذا وكذا ، عرف الناس حينئذٍ أنه ينبغي ألا يتعصبوا ، وأن يأخذوا أقواله باعتدال ودراسة ومقارنة ولا يغلوا فيه أو يفرطوا .

للمزيد ارجع لكتاب : البحر الرائق في الزهد والرقائق

[للدكتور : أحمد فريد]

حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا

إعداد : أحمد عبد المتعال

راجعها فضيلة الشيخ : أبو داود الدمياطي

كيفية المحاسبة

أولا: كل ليلة:

قبل أن تنام تذكر مافعلته من الخير والشر، واحمد الله تعالى على ما اختصك به من فعل الخير، واستغفر الله من أي شر، مع العزم على زيادة الخير وترك الشر.

ثانيا: في كل أسبوع:

اجعل لنفسك وقتا كل اسبوع مع سؤالين:

e. ماذا قدمت من خير لنفسي ولأسرتي، ولمجتمعي ولأمتي وللعالم من حولي؟
f. ماذا اقترفت من ذنوب في حق نفسي أو أسرتي أو جيراني أو ....؟

ثالثا: كل شهر:

كل شهر تسأل عما شارطت على نفسك أن تترك من الشر أو تفعل من الخير.

هل قلبك أقرب إلى الله أم أبعد عنه؟!

29